Jadłospisy w dniu 2024-07-19 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-19 piątek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kasza manna na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 80 g (***GLU, SOJ***) papryka 70 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml Jajko gotowane 50 g (***JAJ***)		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z kiszonej kapusty 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Kotlet mielony z ryby smażony 90 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane 250 g		Chleb pszenno żytni 110 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g ogórek św. 60 g Szynka wędzona 40 g (***SOJ***) Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***) Serek Almette mini 30 g (***MLE***)	Skyr naturalny 150 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,1** **Białko ogółem [g] 105,6** **Tłuszcz [g] 68,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **Węglowodny przyswajalne [g] 282,9** **w tym cukry [g] 76,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3** **Sól [g] 6,7**
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 80 g (***GLU, SOJ***) sałata 15 g pomidory 60 g Kasza manna na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cytryną 250 ml Jajko gotowane 50 g (***JAJ***)		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ryż ze śmietaną 350 g (***MLE***) Pudding 200 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g (***MLE***) Szynka wędzona 40 g (***SOJ***) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Skyr naturalny 150 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,7** **Białko ogółem [g] 90,7** **Tłuszcz [g] 66,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9** **Węglowodny przyswajalne [g] 326,3** **w tym cukry [g] 87,9** **Błonnik pokarmowy [g] 16,9** **Sól [g] 5,2**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) Pasta warzywna 80 g (***GLU, SOJ***) papryka 70 g sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Kotlet rybny smażony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Szynka wędzona 40 g (***SOJ***) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml Serek Almette mini 30 g (***MLE***)	Skyr naturalny 150 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 882,1** **Białko ogółem [g] 88,5** **Tłuszcz [g] 59,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27** **Węglowodny przyswajalne [g] 211,4** **w tym cukry [g] 38,5** **Błonnik pokarmowy [g] 34,5** **Sól [g] 5,8**
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 80 g (***GLU, SOJ***) pomidory 60 g sałata 15 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ryż ze smietaną dzieci 250 g (***MLE***) Pudding 200 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g (***MLE***) Szynka wędzona 30 g (***SOJ***) Herbata z cytryną 250 ml pomidory 60 g	Skyr naturalny 150 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,2** **Białko ogółem [g] 64,7** **Tłuszcz [g] 52,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29** **Węglowodny przyswajalne [g] 278,5** **w tym cukry [g] 106,5** **Błonnik pokarmowy [g] 15,8** **Sól [g] 4,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone